

RINGKASAN

Lingkar pinggang merupakan sebuah indikator pengukuran yang dapat digunakan untuk menentukan kadar lemak pada perut. Perbedaan lingkar pinggang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia, reproduksi, genetik dan gaya hidup. Terapi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi terapi akupresur, *massage* dan herbal terhadap penurunan lingkar pinggang pada pasien obesitas.

Studi kasus penurunan lingkar pinggang ini dilakukan dengan menggunakan kombinasi terapi akupresur, *massage*, dan herbal yang dilakukan selama 30 hari. Terapi akupresur dilakukan dengan menggunakan teknik tonifikasi untuk menguatkan organ limpa dan lambung menggunakan titik *Phisu* (BL20), *Shenshu* (BL23), dan *Sanyinjiao* (SP6). Dilakukan dengan frekuensi 2 hari sekali selama 30 hari. Terapi *massage* dilakukan pada meridian limpa, lambung, ginjal, kandung kemih dan *dai*, menggunakan gerakan *effleurage*, *kneading*, *friction*, *vibration*, dan *tapotement* yang dapat membantu peningkatan metabolisme tubuh dan proses defekasi serta membantu pembakaran lemak tubuh. Dilakukan dengan frekuensi 2 hari sekali selama 30 hari. Serta terapi herbal dengan menggunakan kelopak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) yang dibuat teh dengan dosis 2 gram yang diseduh dengan 240 ml air panas, diminum setiap hari pagi dan sore. Pemberian teh kelopak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) dapat membantu peningkatan frekuensi BAK (buang air kecil) dan menghambat akumulasi lemak pada tubuh.

Hasil yang diperoleh dari studi kasus ini, adalah pasien mengalami penurunan lingkar pinggang dari 103 cm menjadi 98,6 cm. Total penurunan lingkar pinggang pada pasien sebesar 4,4 cm. serta diikuti perbaikan kondisi tubuh seperti, BAB menjadi lancar, frekuensi BAK meningkat, mudah memulai tidur dan penurunan rasa nyeri pada pinggang. Hasil penurunan lingkar pinggang yang diikuti dengan perbaikan kondisi tubuh ini, diperoleh karena pemberian terapi kombinasi akupresur, *massage*, dan herbal.